

# Falta de apetito

(Available in English, *Appetite Changes: Managing Chemotherapy Side Effects*)



“Muchos días simplemente no tengo hambre. Es más fácil comer cada día 5 comidas pequeñas que 3 comidas grandes. La enfermera me habló de alimentos que pueden ayudarme a mantener la energía”. –Carmen Angélica

- **Coma sano para ayudar a mantener su cuerpo fuerte. Coma alimentos de la lista que aparece más adelante.**
- **Diga a su doctor o enfermera si se está adelgazando.**

## Para comer más fácilmente:

### Fije sus horas para comer y siga una rutina.

- Coma un poco a la hora fijada aunque no tenga hambre.
- Coma todos los días 5 ó 6 comidas pequeñas en vez de 3 comidas grandes.
- Trate de comer algo nuevo o diferente, y coma con sus familiares o con sus amigos. Esto puede despertarle el interés por la comida.
- Si la comida tiene sabor a metal, use tenedores o cucharas de plástico y una cacerola (olla) de loza o vidrio para cocinar.

### Mantenga la actividad.

- La actividad puede ayudarle a sentir más hambre.
- Camine un poco todos los días.

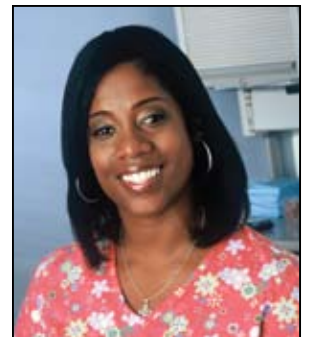
### Beba líquidos.

- Trate de beber batidos de leche o sopas. Estos alimentos son más fáciles de tomar.
- Tomar suficiente líquido es importante, pero no se llene con líquidos antes de comer o durante las comidas.

## Preguntas para su doctor o enfermera

► Si usted no habla inglés, pida un intérprete.

1. ¿De qué problemas debo avisarles?
2. ¿Hay vitaminas o alguna bebida con muchas proteínas que puedan ayudarme?
3. ¿Puede darme el nombre de un dietista (nutricionista) para saber qué alimentos puedo comer?
4. ¿Qué tipo de ejercicio me puede ayudar?



## Pregunte a su doctor o enfermera cuáles comidas y bebidas son las mejores para usted.

### Sopas

- Sopa de frijoles (habichuelas), de lentejas o de guisantes (chícharos)
- Cremas

### Soups

- *Soups with lentils, dried peas, or beans*
- *Cream soups*

### Bebidas

- Atole de maicena (fécula de maíz) hecho con leche
- Bebidas instantáneas para el desayuno (como las marcas Choco Milk® o Carnation Instant Breakfast®)
- Batidos con leche
- Licuados o batidos de fruta
- Leche entera

### Drinks

- *Corn starch drink made with milk, such as Maizena®*
- *Instant breakfast drinks*
- *Milkshakes*
- *Fruit smoothies*
- *Whole milk*

### Comidas principales y meriendas

- Pollo
- Frijoles (habichuelas), lentejas y guisantes (chícharos)
- Huevos
- Pescado
- Nueces, semillas y germen de trigo

### Main Meals and Snacks

- *Chicken*
- *Peas and beans*
- *Eggs*
- *Fish*
- *Nuts, seeds, and wheat germ*



### Dulces

- Natilla
- Yogur congelado
- Helado
- Mantecadas
- Budines
- Yogur (natural o de vainilla)



### Sweets

- *Custard*
- *Frozen yogurt*
- *Ice cream*
- *Muffins*
- *Puddings*
- *Yogurt (plain or vanilla)*

### Extras

- Mantequilla, margarina o aceite (añadidos a la comida)
- Requesón (queso cottage), queso crema y crema agria
- Reemplazos de comidas sólidas con comidas líquidas
- Mantequilla o crema de maní (cacaahuate)
- Leche en polvo (añadida a la comida)

### Extras

- *Butter, margarine, or oil (added to foods)*
- *Cottage cheese, cream cheese, and sour cream*
- *Liquid meal replacements*
- *Peanut butter*
- *Powdered milk (added to foods)*



NATIONAL  
CANCER  
INSTITUTE

Impreso en agosto del 2010

### Servicios gratuitos para saber más

Instituto Nacional del Cáncer Servicio de Información sobre el Cáncer

Teléfono en español : 1-800-422-6237 (1-800-4-CANCER)

Por medio de su servicio TRS

Internet: [www.cancer.gov/espanol](http://www.cancer.gov/espanol)  
[www.cancer.gov](http://www.cancer.gov)

Esta hoja: [www.cancer.gov/consejos-quimio/apetito](http://www.cancer.gov/consejos-quimio/apetito)

Serie completa: [www.cancer.gov/consejos-quimio](http://www.cancer.gov/consejos-quimio)

